



誰にでも簡単！ 杉本恵子の食材5色健康法

杉本恵子さんの役職
 ・社会福祉法人 福祉の里 顧問
 ・株式会社ヘルシービット 代表取締役
 ・デイサービス
 レストランデイ T E A 倶楽部 成城 施設長
 アクティブデイ 成城 施設長

コロナ対策で

皆様お元気にお過ごしのことと思います。コロナウイルスが少しだけ静かにしていますが、色々と束縛されて生活が大変です。東京は、日本一感染者が多くその東京の中でもレストランデイがある世田谷区は、都内一感染者が多い街でした。レストランデイも2ヶ月休業しましたが、6月1日から再開いたしました。2ヶ月は長いですね。多くのお客様には毎日電話支援を行いました。まずは、おしゃべりをして気持ちが明るくなればとの一心でしたが、反対に応援していただき有り難い限りです。「レストランデイは大丈夫？無くならない？」「つぶれる事はないでしょ。つぶれたら私達が行くところなくなる？」とのお声を聞きながら、6月1日を迎えられました。こんなに嬉しい事はありません。皆様のお心に感謝しています。コロナ騒動で色々とお仕事の進め方が変わりました。お取引様・スタッフとの会議もTV会議で行い人が動かなくても仕事が進められるという便利さを体感しました。レストランデイのお客様ともスマートフォンでつながり、TVでお会いして話をしましたが(写真)、会うのが一番良いという感動もありました。5月11日12日のお客様全員のご自宅をまわり、弊社レストランデイ担当管理栄養士鈴木有貴作「ゆきちゃん饅頭」とお花を持ってお顔を見に行きました。皆さん大喜びで、満面の笑顔で迎えていただき私達こそ感激しました。涙を流して喜ぶ姿に私も涙が出てきました。いくら色々な物が発達しても人と人のつながりは、リアルが一番ですね。十和田も今月末くらいには、初夏の様な季節がやってきますね。十和田にいきたいです。

コロナウイルスも少し静かにしている頃かもしれませんね。とても良い季節にはコロナで外出できなかった分、外でウォーキングなどして体力をつけてくださいね。コロナ第2、第3波に負けない様に頑張りましょう。

(写真はお客様に表敬訪問した時です。)



スマホでテレビ電話



お饅頭づくり



手作り饅頭



プレゼントのお饅頭



ご自宅にお届け

社会福祉法人 福祉の里

〒034-0061 青森県十和田市大字切田字横道100-22
 Tel 0176-25-1100 Fax 0176-25-1115

杉本顧問のおすすめレシピ

かぶの肉詰め



<コメント>

かぶを丸々1個楽しめるかぶの肉詰めは、鶏ひき肉を使うのでさっぱりとした仕上がりになります。かぶの葉には抗酸化力の効果が期待されるカロテンを含んでおり、油や脂質の多い食材と一緒に食べると吸収力が高まります。今回は鶏ひき肉に混ぜて使っています。盛り付ける時にかぶの蓋も添えると、見た目も可愛いく仕上がります。ぜひお試しください。

<栄養価> 一人当たり
エネルギー96kcal たんぱく質4.4g
脂質2.0g 炭水化物15.2g 塩分1.4g

<調理時間> 約20分

<材料> 2人分 グラム 概量
かぶ……………260g (2個)

【肉のたね】

鶏ひき肉(もも)……………30g
にんじん……………10g
しいたけ……………20g (1枚)
黄パプリカ……………10g
かぶの葉……………10g
塩……………1g
片栗粉……………9g (大さじ1)

【甘辛タレ】

しょうゆ……………12g (小さじ2)
みりん……………12g (小さじ2)
砂糖……………3g (小さじ1)
水……………30g (大さじ2)
水溶き片栗粉……………適量

<作り方>

- ① かぶは葉を少し残して切り落とし、皮をむいて上1cmを切りふたにします。耐熱皿にふたとともに並べ、水を大さじ1(15g)かけてふんわりとラップをし、電子レンジ(500W)2分30秒で2回転(合計5分)加熱します。
- ② ①の粗熱がとれたらかぶの容器を作ります。包丁でかぶの真中に丸く切れ目を入れてスプーンでかぶの中身を取り出します。かぶの中身、にんじん、しいたけ、黄パプリカ、かぶの葉はみじん切りにします。
- ③ ボウルに鶏ひき肉、塩を入れてよくこね、かぶやほかの野菜をみじん切りのものと片栗粉を加えよく混ぜます。
- ④ かぶの容器に③を詰め込み、耐熱皿に並べふんわりとラップをかけて電子レンジ(500W)2分30秒で2回転(合計5分)加熱し一度様子をみます。まだ火が通っていなかったら追加で1分ずつかけて様子をみます。
- ⑤ 鍋にしょうゆ、みりん、砂糖、水を入れ煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑥ お皿に④のをせ⑤を上からかけ、かぶのふたを脇に添えます。

ポナール十和田から

◆今回は行事以外の普段のお食事を紹介します。

5月の昼食メニューはこちら♪
外食気分を味わって頂く為、中華メニューです♪

MENU

- ・鮭レタスチャーハン
- ・中華コーンスープ
- ・ブロッコリーのナムル
- ・手作りほうじ茶杏仁 (ヘルシーピットレシピ)

鮭フレークを使用すると味付も簡単に。レタスは火を止めてから加え余熱で。程よいシャキ食感が美味しいです☆☆☆



ご家庭でもお試ください

コーンクリーム缶を使用した手作りスープ。ご自宅では粉末のコーンスープを鍋で作り、溶き卵を入れると栄養価アップ! 簡単朝食にもオススメ!

◆卓上に季節のお花を飾っています



今月は白とブルーのお花です。お花を飾ると心も癒されますね。食事美味しく感じられるような気がします。

◆十和田デイサービスでは、季節に合わせた手作りのおやつも好評です。どうぞお楽しみに!

初夏の爽やかスイーツ オレンジババロア

ババロアの上にオレンジゼリーをのせて2層に。柑橘の酸味がポイントのデザートです。

